



INSTITUCIÓN EDUCATIVA HAROLD EDER
TALLER DE ED. FISICA GRADO SEGUNDO
Mayo 2 al 6 de 2.022 Semana # 14

DOCENTE ENCARGADO:
Andrés Fernando Sánchez Giraldo

MANEJO DE LAZO

Propósito de aprendizaje: Reflexionar acerca de la importancia del manejo del laso.

Al realizar un ejercicio como este, que implica esfuerzo físico como saltos muy seguidos y cortos, se libera adrenalina. Este es uno de los más importantes beneficios de saltar a la comba para los niños. Al hacerlo, también están liberando toxinas al tiempo que eliminan el estrés acumulado.

Uno de los mejores beneficios de saltar el laso es que los niños ponen en movimiento gran cantidad de músculos, desde las piernas hasta el abdomen y los brazos. Todos se mueven al mismo tiempo. Además, contribuye al buen estado de la articulación de la rodilla.

ACTIVIDAD:

1. Recuerde: antes de empezar cada ejercicio hacer movilidad articular, y al final del ejercicio un estiramiento. Observa el siguiente vídeo sobre *ESQUEMA CORPORAL* teniendo en cuenta la información realiza los ejercicios en casa.
<https://drive.google.com/file/d/1qM6d1rYorUTnzZTIKcVU1w4w1neqMI6C/view?usp=sharing>
2. Haz que uno de los niños sostenga un extremo de la cuerda y que la haga girar a su alrededor, a la altura del suelo, como si fuera la hélice de un helicóptero. Los demás niños deben saltar la cuerda antes de que la cuerda los toque. Si les toca el pie, o se tropiezan cuando saltan, quedan descalificados. ¡El último que quede de pie será el próximo helicóptero!
3. Saltar es siempre divertido cuando se hace con ritmo. Prueba y sigue estas instrucciones:
“El nombre de María, que cinco letras tiene, a M, la A, la R, la I, la A; MA-RÍ-A”.

